

Story 6: Gurken sind gesund,

lecker und knackig



Gurken wachsen bei uns im Garten oder auf Feldern. Sie müssen viel gegossen werden. Selbst auf dem Balkon kann man sie selbst ziehen.



Gurken sind kalorienarm und enthalten sehr viel Wasser. Dennoch enthalten sie viele Vitamine und wichtige Mineralstoffe.

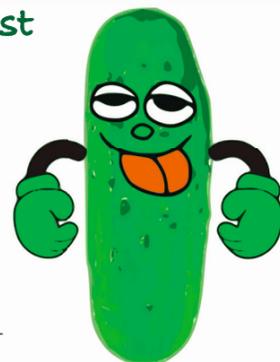


Ab und zu gibt es auch zum Mittagessen Gurkensalat. Den kennst du bestimmt auch von zu Hause.



In der Kita oder in der Schule bekommst du zum Frühstück von Menü Mobil oder von zu Hause manchmal ein belegtes Brot mit Gurkenscheiben.

Mit Salatgurken kann man auch tolle Dekorationen für den Kindergeburtstag machen.



Und du kennst bestimmt auch die kleinen Gurken aus dem Glas. Sie wachsen genauso wie ihre großen Schwestern.



Sie werden mit Wasser, Essig und vielen Gewürzen eingekocht und sind dadurch lange haltbar.

Meist isst man sie zu einem belegten Brot oder klein geschnitten in verschiedenen Salaten.

